

для преподавателей или инструкторов, так и для сотрудников полиции различных должностных категорий. Необходимо отметить, что дистанционная образовательная технология может быть использована в физической подготовке сотрудников полиции при соблюдении ряда условий:

1. Разучивание боевых приемов борьбы происходит в очном формате при непосредственном участии преподавателя;

2. Для совершенствования навыков боевых приемов борьбы необходимо подготовить и использовать видеоматериал, содержащий подробную демонстрацию приемов с различных ракурсов, основных ошибок выполнения рассматриваемых приемов, подводящих упражнений, относящихся к рассматриваемому приему;

3. Используемая дистанционная технология должна быть интерактивной и позволять преподавателю оперативно вмешиваться в тренировочный процесс, исправлять ошибки выполнения приемов.

Особенностями начальной физической подготовки сотрудников полиции в период распространения коронавирусной инфекции являются: необходимость соблюдения требований безопасности на учебных занятиях и использование дистанционного формата обучения.

Литература

1. *Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. №450 // URL: <http://publication.pravo.gov.ru>: 10.04.2019 г.*

2. *Васильев В.В., Лабутин В.В. Реализация вузом МВД России модели дистанционного профессионального обучения сотрудников полиции // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2021. №1 (53). С. 184-188.*

3. *Алим А.К. Эффективность применения дистанционных образовательных технологий при реализации учебной дисциплины «физическая подготовка» // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. №1. С. 170-172.*

4. *Троян Е.И. Перспективы дистанционного обучения сотрудников, осуществляющих физическую подготовку в ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 160-163.*

УДК 796

Каюмов А.С.; Журавлев А.В.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, kayumovakram2@gmail.ru

Аннотация: *в статье описывается вред курения и алкоголя для здоровья молодёжи, с чем они связаны, какие факторы могут повлиять на поведения школьников и студентов.*

Ключевые слова: *курение, алкоголизм, школьники, студенты, социальная среда.*

Kayumov A.; Zhuravlev A.

THE IMPACT OF SMOKING AND ALCOHOL ON YOUTH HEALTH.

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov», Arkhangelsk, Russian, kayumovakram2@gmail.ru

***Annotation:** the article describes the harm of smoking and alcohol for the health of young people, what they are associated with, what factors can affect the behavior of schoolchildren and students.*

***Key words:** smoking, alcoholism, schoolchildren, students, social environment.*

Под словом здоровье понимается бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В общем смысле здорового образа жизни понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, умственное и социальное благополучие и активную долготелетие в реальной среде.

Здоровье обучающегося – это ресурс жизненных сил, позволяющих субъекту взаимодействовать с внешней средой, развиваясь при этом и оказывая влияние на окружающий мир. И хочу отметить, что здоровье, являясь субъективным качеством взаимодействия с окружающей средой, недостаточно ценится среди молодёжи в связи с особенностями организма и нехваткой жизненного опыта, а принципы здорового образа жизни часто игнорируются. Следовательно, состояние здоровья зависит, прежде всего от поведения молодёжи. Данный перечень факторов, безусловно требует уточнения среди школьников и студентов.

Здоровый образ жизни помогает нам достигать наших целей и задач, успешно реализовывать наши планы, преодолевать трудности и, при необходимости, преодолевать большие препятствия. Но молодое поколения этого не понимают. Из-за нехватки жизненного опыта, они хотят попробовать что-то новое, испытать новые впечатления и конечно же, хотят быть похоже на того авторитетного школьника или же студента, который выделяется в их среде, группе, классе и т.д.

Процесс социализации в основном идет в семье, но чем старше ребенок, тем менее он зависим от семьи, и тем большее влияние на него оказывает окружающая среда, «улица», школа, университет и т. д. В более же старшем возрасте, на социализацию человека особенно важное влияние оказывает трудовой коллектив и общество в целом. Процесс социализации молодежи имеет ряд особенностей, они также связаны с гормональными изменениями в организме, чертами неустойчивостью желаний, нетерпимостью, дерзостью, любопытством, готовностью к самопожертвованию и т.д., чувствами неопределенности социального статуса подростка-студента (уже не ребенка, но еще не взрослого). Перед студентами стоит ряд социальных задач: освоить новые роли, принять семейные установки, подготовиться к экономически независимой жизни, усвоить ряд ценностей и норм как основу убеждений и социально ответственного поведения. Факторы, отдаляющие подростковую субкультуру от мира взрослых, связаны с противоречивостью норм взрослой жизни, резкими культурными и технологическими изменениями, неустойчивостью социальной среды. Таким образом, социальные проблемы наносят большой урон обществу, его культурным, материальным и духовным ценностям, будущему нации, страны.

Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была, есть и остаётся актуальной для молодого поколения. Одними из самых распространённых привычек сейчас является курение и употребление алкогольных напитков. Эти привычки не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы [1,3,4].

В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Рассмотрим более подробно вред курения и алкоголя на организм человека.

Хотя врачи продолжают говорить о вреде курения, число курильщиков не уменьшается. Многие люди просто не верят, что эта привычка вредна для здоровья. Но поймите, что курение не является безобидной привычкой и можно бросить её когда захотеть и особенно в современных условиях. Это одна из разновидностей наркомании, и она очень опасна. Никотин это один из самых опасных растительных ядов. Проникая в организм, он включается в процесс обмена веществ, после чего становится необходимо человеческому организму, ему нужно все больше и больше. Достаточно сказать, что если некурящий получает дозу никотина, как зависимый курильщика, то он может просто умереть.

Дети, рожденные от курящих женщин, часто страдают от судорог, и они чаще других страдают от умственного расстройства.

Как правило, курение может вызвать хронический бронхит, а также опасное заболевание, как туберкулез. Курение часто вызывает сердечные заболевания, и оно стало основной причиной стойкого спазма сосудов в нижних конечностях.

Алкоголь проникает в организм и оказывает крайне пагубное воздействие на все органы и ткани, прежде чем разрушить их. Алкоголизм часто является причиной рака. Алкогольные напитки, особенно те, которые не самого высокого качества, содержат много канцерогенов. Алкогольные напитки являются хорошими растворителями, поэтому они распространяют эти канцерогены во все органы и ткани, особенно поражая печень, почки, пищеварительный тракт, сердечно-сосудистую систему, клетки мозга и половой центр.

Кроме этого алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Человек, который принимает алкоголь, начинает терять самоконтроль, волю, вследствие чего совершает, плохие поступки не осознавая, что именно он сделал. А потом раскаиваются оставшуюся жизнь [2].

Давайте рассмотрим статистику употребление сигарет и алкоголя для школьников и студентов.

На сегодняшний день в первую очередь надо отметить, что России в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака. И на первом месте молодёжи.

- 7, 3% млн. человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет, самый ранний возраст приобщения к курению 8-10 лет.

- Курящие дети это конечно очень печально. В возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей.
- Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек.
- 92% курящие родители признаются, что курят в присутствии собственных детей.
- По данным Минздрава РФ более 17% смертей в России связано с табакокурением.

На сегодняшний день цены на сигареты самые низкие в мире, что делает их доступными для всех, школьникам, студентам, родителям и даже пожилым людям. И независимо от их дохода.

И хочу отметить, что некоторые школьники и студенты не курят обычные сигареты, а курят «Вейп». Вейп – это устройство, которое заменяет обычные сигареты, т. е. это электронные сигареты или же мини-кальяны. Молодёжь считает, что эти электронные сигареты не вредно для здоровья, не опасны, т.к. при курении не выделяется смола. И кроме этого, они думают что эти вейпы помогут: бросить курить; избавиться от запаха табака; «Здоровое» расслабление; психологическая привычка; ради интереса; зрелища.

Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость. И отсутствия канцерогенных смол не может быть абсолютно безопасным.

Причины, по которым школьники и студенты начинают курить или же принимать алкогольные напитки, является окружающая среда, плохое настроение, депрессия, стресс, молодость, любопытство, подражание кому-то, авторитет в школе или же в университете. За частую, студенты ходят компаниями, и в компании предлагают употреблять что-то новое, получить адреналин и другие развлечения, которые помогают временно поднять настроение и развлечься [1,4].

Алкоголь является наркотиком, врагом общества номер один. Сегодня практически каждый человек знает, как опасно и разрушительно воздействие наркотиков на человеческий организм. Но не все знают, что одним из самых распространенных в мире наркотиков, является алкоголь. В свое время в бедных слоях населения универсальным лечебным средством считалась водка. В то же время, исследование влияния алкоголя на детский организм, нашло отражение в работе И. В. Сажина "Влияние алкоголя на нервную систему и особенности развивающегося организма". В своей работе ученый убедительно доказывал, что даже незначительные дозы алкоголя пагубно воздействуют на развивающийся головной мозг и на особенности растущего организма ребенка [2].

По своим исследованиям для публикации в журнале «Вестник трезвости» Н. И. Григорьева получила ответ из разных сельских местностей, которые свидетельствовали о почти сплошном употреблении спиртных напитков среди сельских детей и молодежи, которые в большинстве были приобщены, а иногда и принуждались к употреблению алкогольных напитков своими родителями.

Проведенные исследование среди городских школьников, с помощью учителей в четырех городских школах были опрошены 182 учащихся 8-13 лет, из которых 94 были знакомы с алкогольными напитками [1,4].

Некоторые исследования обнаружили, что 14% подростков были в состоянии опьянения, по крайней мере, один раз в году. Наиболее распространенным местом для питья являются вечеринки, ночные клубы и чужие квартиры, в отсутствие родителей. Алкогольная зависимость в 5 раз чаще развивается у подростков, начавших пить до 14 лет, чем у тех, кто стал употреблять в 21 год и старше. Таким образом, значительно возрастает риск стать алкоголиками.

Было подсчитано, что за год приблизительно 10,6 миллиона подростков старших классов, студентов употребили больше, чем один миллиард банок/бутылок пива. Еще одна особенность подросткового алкоголизма — склонность к насилию и агрессии. Различные исследования показали, что 44% студентов всех уровней устраивают попойки во время учебы. Каждый год примерно 30 000 студентов требуется медицинская помощь после так называемого перепоя. Количество подростков злоупотребляющих алкоголем с возрастом увеличивается. Например, 12 лет — 2%; 16 лет — 21% ; 20 лет — 55%. Свыше 50% детей употребляющих спиртные напитки, как правило, не получают достаточного внимания от своих родителей. Более 90% детей пристрастившихся к алкоголю — выходцы из проблемных (неблагополучных) семей.

Причины развития алкоголизма у подростков и студентов, наиболее распространённые факторы: наследственность; окружающая среда; неблагополучные семьи; доступность алкоголя; желание быть своим; давление сверстников; психологические; это расслабляет; семья.

В 2016 году на учете в наркологических диспансерах состояло 318 тыс. несовершеннолетних с диагнозом алкоголизм. Под воздействием спиртного теряется контроль над собой.

Чтобы не росло число курящих и принимающих алкогольные напитки среди школьников и студентов нужно провести с ними профилактические беседы. Например, в вузе со студентами присутствии психологов каждый год нужно провести мероприятие, которое поможет более подробно узнать о вреде курения и алкоголя. Провести с ними анкетирование, когда они начали курить или пить, когда бросили курить или пить, почему захотели бросить курить или пить, или же помочь им курить или пить [1, 2, 3]

А в школе также можно в виде игры провести внеклассное мероприятие «Мы против курения и алкоголя» среди подростков, и конечно же беседы с школьными психологами никто не запрещает. Но один еще важный момент, не только школа должна их информировать на счет вреда курения и алкоголя для их здоровья, но и их родители, то есть семья. Семья важную роль играет в воспитании подростка [4].

И в итоге хочу сказать, если постараться хорошо и на отлично провести профилактические меры каждый школьник и студент поймет, что алкоголь и

курение это не выход из какой-либо ситуации, или же не решение всех проблем, а лишняя трата своего здоровья.

Литература

1. Анканны Т.И. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании [Электронный ресурс] URL: <https://rb1ncm.ru/news/profilaktika-tabakokureniya-alkogolizma-narkomanii.html> (Дата обращения: 05.11.2021).

2. Негативное влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека [Электронный ресурс] 2010 URL: <http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/24138>(Дата обращения: 05.11.2021).

3. Носов А.Г. К вопросу о здоровье обучающейся молодежи: социально-педагогический аспект [Электронный ресурс] / А.Г. Носов // Современные проблемы науки и образования: электронный журнал. 2019. № 6. // URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29471>(Дата обращения: 05.11.2021).

4. Охлупин Е. Б. Употребление алкогольных напитков обучающимися и работа по его профилактике в образовательной организации [Электронный ресурс] / Е. Б. Охлупин. // Употребление алкогольных напитков обучающимися и работа по его профилактике в образовательной организации. 2017 // URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7171/2/Ohlupin.pdf> (Дата обращения: 05.11.2021).

УДК 796.012.1-057.874:616-036.21

Кожедуб М. С.¹; Дубровская В. Л.²

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

¹Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, г. Гомель,
Республика Беларусь, marina.888.k@yandex.ru

²Государственное учреждение образования «Детский сад-начальная школа № 63», г.
Гомель, Республика Беларусь

Аннотация: Низкая двигательная активность в условиях ограниченной свободы является серьезным испытанием для детского организма. В статье представлены результаты динамики развития двигательных способностей младших школьников при использовании различных форм обучения.

Ключевые слова: физическая культура, младшие школьники, двигательные способности, двигательная активность, здоровье.

Kozhedub M.S.¹; Dubrovskaya V.L.²

DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS OF A PANDEMIC

¹Gomel State University named after F. Skorina Gomel, Republic of Belarus

² State establishment education «Kindergarten primary school № 63», Gomel, Republic of
Belarus

Annotation: low motor activity in conditions of limited freedom is a serious test for the child's body. The article presents the results of the development of motor abilities of younger schoolchildren using various forms of education.

Key words: physical culture, junior schoolchildren, motor abilities, motor activity, health.